

Нюх. На нюх сприймають папір, ароматизовані олівці та вловлюють стандартний запах предметів.

Рівновага. В процесі малювання людина може починати рухатися в такт малюванню.

Враховуючи комплекс факторів у людини краще запам'ятовується ефект від терапевтичного малювання та висновки які були зроблені. А також через час можна ліпше згадати, що відбувалося тоді, які зміни відбулися, як малюнок відкривається на сьогодні і як він нам сигналізує про майбутнє.

Таким чином проявляється наша інтуїція, дослухаючись до себе ми розвиваємо її і можемо краще зрозуміти себе.

Терапевтичний правопівкульний Живий малюнок як дорогий парфюм має властивість відкриватися з часом. В ньому можна побачити і відслідкувати рівень свідомості, підсвідомості, та безсвідомого. Прослідкувати своє минуле, теперішнє та майбутнє і при потребі трансформувати його.

В процесі малювання права та ліва півкулі мозку починають працювати в тандемі. Як результат відбуваються позитивні зміни на фізичному та емоційному рівні.

Відповіді на наші питання завжди під рукою. Важливо мати бажання їх побачити використовуючи доступний метод самостійної взаємодії з собою для отримання відповідей на хвилюючі питання.

Навіть якщо ви вважаєте, що не вмієте малювати, ви можете використовувати цей метод. Якщо ви вмієте писати, то і малювати ручкою для вас можливо. Візуальна метафора малюнка відкриває кожному його глибинні конструкти нейронних зв'язків і допомагає встановити нові.

MECHANISMS OF STRUCTURING BY A PERSONALITY OF THE INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL TIME

Autor: Eugeniya Kalyuzhna / Євгенія Калюжна,

Scientific degree: Ph.D in Psychology / канд. психол. наук,

Title: Associate professor / доцент,

e-mail: epsi@meta.ua

Psychological time problematics belongs to a quite developed sphere of theoretical and empirical knowledge. During the existence of psychology as a field of scientific knowledge the researchers agree that the features of structuring by a personality of the individual psychological time is worthy of thorough studying. In the same time, we should agree to the point that not all the psychological aspects of temporal structuring of life as an important factor of the psychic development of a person has yet been entirely revealed in modern psychology.

Thus, the purpose of the article is an attempt of theoretical rationale the need for empirical in-depth study mechanisms of structuring individual psychological time by a personality.

In psychology, to denote the phenomenon of subjective reflection of objective human temporal relations, on the basis of which is formed integral relation of the individual to the passage of their lives, the notion of «personal time» is used.

According to conception of K. A. Abulhanova-Slavskaya (1991), individual time contains not only direct time, but also reverses time perspective. While living the individual creates a specific identity determination which mediates dependence of the life previous and next stages. In order to see the personal changes, it's necessary to analyze the means by which a person determines his past, present and future.

While growing a person creates a «time horizon» – the integrative characteristics of temporal perceptions and preferences of the individual, consisting of social activities. As P. Fress remarked (1981), only realizing their time horizons, analyzing the effects of completed actions, planning the following actions, a person can move forward through life, grow, and not stand still or degrade.

According to convictions of P. Fress, psychological time being formed by relationships between life events. Subjective probability between events links gives a person confidence that one event leads to another. The events recorded in memory are manifested not an isolated array of different patterns of information, and provide a specific time coordinates biography provided by the individual phases and periods.

Empirically installed that the time factor is evident in autobiographical memory in several ways. Firstly, this localization of single events on the time coordinates. Secondly, the sequencing of events and their relative position. Thirdly, subjective «density» and «rarity» of certain stages of life, and finally installing the subjective boundaries of past, present and future, that the formation time transpective personality (V. Nurkova, K. Vasylevskaya, 2003).

Experimentally found that at old age the fixation on the past dominante, because of reducing the structural component of the future. This phenomenon is explained not only by objective processes of aging, but also the transfer of emphasis from prospective self-identity to preserve achieved, which becomes, finally, the absolute importance and «functional autonomy». In particular, the concept becomes a reality, which used to seem strange for a young person, «rendering the meaning of the past», «focusing on the past», «past lives». Time decentration somewhat distorts the deployment lifecycle and identities which are manifested in the form of «horizontal time shifts». Centration on the past may be caused by a crisis of identity, desire integrity, notification of the individual life course (L. Borozdyna, L. Spyrydonova, 1998).

It is known that sometimes an event is crucial for humans, sharing her life into «before» and «after». If the interpretation of events is positive, then the person sees his life as a series of successful solutions and achieving their goals despite obstacles and setbacks. If the interpretation is negative, then the perception of life in the colors of the pessimistic is not dependent on how people actually successful in their actions (T. Tytarenko, 2003).

Psychological studies show that the meaningfulness of event in the structure of psychological time is determined by the totality of its cause and targeted communications with other events, their qualitative and quantitative characteristics and the impact that this event in representation of a person performs on the main areas of self-manifestation and life in general (Ye. Golovaha, O. Kronyk, 1997).

Paying attention to the importance of analysis in the study of memories of basic units of personality and its traditional way of overcoming life's challenges, A. Adler (1969) argued that each memory, no matter how trivial it may seem, is a story that follows a person to using past experiences to prepare for the future by using already tested style of action.

It can be stated that modified free person appeals for help to the past, integrating past experience, looking for support in the memory and often appeals to the future in search of a goal, but one knows that both are the acts of today. It has no power over objective time; however, their psychological time structures them.

Obviously, the logic of personal ontogeny is «expanding» time space, goes beyond «here and now», awareness of personal and beyond personal past, focus on the probable future. Consistent perception of facts and events, attempt to predict their further development and take appropriate decisions and allow a person to directly experience the time.

In this way, based on the theoretical analysis, we can formulate a conclusion about the importance of empirical study of mechanisms of temporal structuring of life in the light of individual psychological functioning as a whole.

ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ ОСОБИСТОСТІ

*Ковтун Олена,
магістр психології, слухач Школи екофасилітації, м. Одеса*

Розуміючи психологічну межу як віртуально-енергійне утворення, що формується в процесі життєвого шляху людини і, з одного боку, захищає нашу психіку від руйнівних впливів, а з іншого пропускає життєдайні для людини енергії, ми маємо можливість зводити її до рангу базових інструментів адаптації. Психологічна межа забезпечує можливість виразити себе, свої почуття і власну принципову позицію, і в той же час стримувати й «контейнерувати» внутрішні імпульси, не розпилювати їх назовні. Питання успішного балансу у відносинах з собою і світом зводиться до того, що відбувається на кордоні цього контакту: прийняти щось або відкинути, утримати почуття або висловити у всій повноті. Саме властивості психологічних меж значним чином визначають екологічність відносин зі світом зовнішнім і внутрішнім.

Психологічна межа дитини формується завдяки подоланню симбіотичних стосунків, разом з усвідомленням свого власного внутрішнього простору. Це означає набуття права на свободу, самовизначення, самостійність та відповідальність за себе. Межі особистості визначають, що є «Я» та те, що є «не-Я», де закінчується «Я» та починається інший, особисту ідентичність. Це забезпечує можливість відбору джерел зовнішнього впливу, а також захисту від них.

На жаль, дитина не завжди може оптимальним чином розвивати свої психологічні межі: будучи включеною до сімейної екосистеми і повністю залежною від неї, їй нерідко доводиться формувати межу, що буде максимально сприяти виживанню в рамках сім'ї. Проте в умовах відкритого малопередбачуваного та невизначеного світу (VUCA-світу) виявиться далеко не самою оптимальною. Наприклад, нездатність усвідомити власні межі може призвести до наступного: надвідповідальності та психічним перенавантаженням, виникнення невротичного почуття провини, інфантилізації оточуючих, які не відповідають за наслідки своїх помилок, та нездатності звертатися за допомогою (проява феномену вивченої безпомічності).